VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

鯉幟



Коинобори Додзё, Москва
www.koinobori.ru
info@koinobori.ru
(495) 798-0395, (905)556-5621

合氣道



Коинобори Додзё

Словарь терминов айкидо

合気道用語小辞典

Уважаемые читатели!

Коинобори Додзё предлагает Вашему вниманию 2-е издание краткого словаря терминов айкидо, впервые опубликованного в сборнике "Мир айкидо" (Москва, 2004). Настоящее издание существенно переработано и дополнено. В частности, добавлены многие термины, не вошедшие в первый вариант, проведена дополнительная систематизация материала, введены иллюстрации, дано иероглифическое написание терминов.

Словарь предназначен как для начинающих, так и для опытных айкидоистов. Для тех, кто занимается айкидо относительно недавно, ряд терминов снабжен иллюстрациями. Эти иллюстрации предназначены не для обучения правильному выполнению движений или приемов, а исключительно для того, чтобы облегчить "узнавание" терминов и запоминание терминов, и изображают отдельные, наиболее характерные и узнаваемые моменты движения или приема. В то же время содержание словаря отнюдь не исчерпывается базовыми терминами, многое в нем будет интересно и полезно и для опытного айкидоки.

Русское написание японских слов дано в соответствии с современными нормами, принятыми в японистике. Словарь ориентирован на русскоязычного читателя, поэтому, чтобы не затруднять восприятие, долгие гласные не обозначены. Читатели, знакомые с японским языком, могут уточнить правильное произношение по иероглифическому написанию. Словарь систематизирован по темам, в конце приведен алфавитный указатель всех терминов. Звездочками отмечены термины для первоочередного изучения (ориентировочно - необходимые знания для уровня 5 Кю).

В основу словаря лег глоссарий терминов айкидо, составленный в 1991-92 году А.Лычёвым. Андрей Лычёв (1959 - 1993) был одним из тех, кто стоял у истоков российского айкидо. Занимался айкидо в конце 80-х - начале 90-х гг., главным образом под руководством сэнсэя Наоми Номуры. На семинаре под руководством Досю Моритэру Уэсибы в 1992 г. сдал экзамен на 2 Кю. Внес огромный вклад в развитие контактов именно с японскими мастерами, изменил взгляд на айкидо у многих нынешних инструкторов, сориентировав их на АЙКИКАЙ Хомбу Додзё. В 1991-93 гг. оказал большую помощь на начальных этапах создания и становления Коинобори Додзё. Изучал японский язык, в частности с помощью Номуры-сэнсэя.

Мы надеемся, что словарь станет полезным пособием для всех, кто делает свои первые шаги на Пути айкидо.

© Коинобори Додзё, 2007 г.

目次 СОДЕРЖАНИЕ *(мокудзи)*

Имена и названия 3
Этикет 4
Команды и указания 6
Обиходные названия 7
Числа 10
Тело человека 11
Направления и уровни 12
Положения и позиции 13
Подготовительные упражнения 14
Страховки 15
Перемещения 16
Атаки 18
  Захваты 18
  Удары 21
Общие понятия 22
Техника 24
  Основные понятия 24
  Методы тренировки 25
  Приемы удержания 26
  Бросковые приемы 28
Техника работы с оружием 32
  Техника работы с боккэном в айкидо 32
  Виды оружия 33
  Строение катаны 35

Приложения:
  Важнейшие организации айкидо АЙКИКАЙ 36
  Организации айкидо в России 36
  Преподавательский состав АЙКИКАЙ Хомбу Додзё 37
  Программа экзаменов на степени Дан и Кю 38
  Аттестационные требования 40
  Алфавитный указатель терминов и выражений 41

名前・組織 ИМЕНА И НАЗВАНИЯ *(намаэ то сосики)*

Айкидо Кайсо Уэсиба Морихэи
合気道開祖・植芝盛平
- Основатель айкидо Морихэй Уэсиба (1883 - 1969)

О-сэнсэй
翁先生
- Основатель айкидо (Морихэй Уэсиба); дословно: "Великий учитель"

Айкидо АЙКИКАЙ
合気道合気会
- классический стиль айкидо, развивающийся под руководством непосредственных потомков Основателя айкидо Морихэя Уэсибы

АЙКИКАЙ (Дзайдан Ходзин АЙКИКАЙ)
財団法人合気会
- Фонд АЙКИКАЙ ("Общество *Айки*"), центральная организация стиля айкидо АЙКИКАЙ

Хомбу Додзё (АЙКИКАЙ Хомбу Додзё)
合気会本部道場
- Всемирный Центр Айкидо (Штаб-квартира Фонда АЙКИКАЙ и его Учебно-методический центр)

Досю
道主
- наследственный титул главы школы айкидо АЙКИКАЙ; дословно означает "Учитель пути"

Айкидо Досю Уэсиба Киссёмару
二代合気道道主・植芝吉祥丸
- II Айкидо Досю Киссёмару Уэсиба, сын Основателя айкидо (1921-1999)

Айкидо Досю Уэсиба Моритэру
三代合気道道主・植芝守央
- III Айкидо Досю Моритэру Уэсиба, внук Основателя, в настоящее время возглавляющий школу айкидо АЙКИКАЙ (р. в 1951 г.)

Ниппон Будокан
日本武道館
- Дворец боевых искусств Японии (г. Токио)

Дзэн Нихон Айкидо Эмбу Тайкай
全日本合気道演武大会
- Всеяпонский Фестиваль Айкидо

Кокусай Айкидо Рэнмэй
国際合気道連盟
- Международная Федерация Айкидо (IAF, International Aikido Federation)

礼儀 ЭТИКЕТ *(рэйги)*

* ***Онэгаи симас***
お願いします。
- Позвольте с Вами позаниматься (традиционное приветствие в начале тренировки; дословно: "Прошу Вас". Также употребляется при любой просьбе. Более вежливо: "*Онэгаи итасимас*")

* ***Домо аригато годзаимасьта***
どうも有難うございました。
- Большое спасибо (обычно произносится в конце тренировки; возможен сокращенный вариант: "*Аригато годзаимасьта*")

* ***Сумимасэн***
すみません。
- Извините (может употребляться в значении извинения, обращения, благодарности)

Моосиваке годзаимасэн
申し訳ございません。
- Извините, пожалуйста (вежливая форма извинения)

Сицурэй симасьта
失礼しました。
- Простите (употребляется только в значении извинения за совершенное действие; более вежливо: "*Сицурэй итасимасьта*")

Дозо
どうぞ。
- Пожалуйста, прошу вас (обычно при предложении чего-либо)

Вакаримасьта
分かりました。
- Понял; да (часто: "*Хай, вакаримасьта*")

Вакаримасэн
分かりません。
- Не понимаю

Мо-итидо осиэтэ кудасай
もう一度教えて下さい。
- Пожалуйста, объясните еще раз

Со дэс
そうです。
- Так (Да, верно; выражение согласия, одобрения)

Хай
はい。
- Да

Иие
いいえ。
- Нет

Охаё годзаимас
お早うございます。
- Доброе утро

Коннити ва
こんにちは。
- Добрый день

Комбан ва
こんばんは。
- Добрый вечер

Саёнара
さようなら。
- До свидания (обычно употребляется при прощании надолго)

Сицурэй симас
失礼します。
- До свидания; наиболее распространенная форма прощания; дословно: "Извините (что ухожу раньше Вас)"

О-гэнки дэс ка?
お元気ですか。
- Как поживаете? (обычно добавляется к приветствию)

Хай, гэнки дэс.
はい、元気です。
- Спасибо, хорошо (ответ на "*О-гэнки дэс ка?*")

Хай, о-кагэ-сама-дэ
はい、お陰様で。
- Спасибо, хорошо (более вежливый вариант ответа на "*О-гэнки дэс ка?*"; дословно: "Вашими заботами")

Итадакимас
頂きます。
- Спасибо (дословно "С благодарностью принимаю"; употребляется перед едой вместо "Приятного аппетита")

Ёку ирассяимасьта
よくいらっしゃいました。
- Добро пожаловать (при встрече гостя)

Го-будзи-ни ирасьтэ кудасай
ご無事にいらして下さい。
- Счастливого пути

Ёросику онэгаи симас
宜しくお願いします。
- необходимая фраза для поддержания вежливого разговора; дословно: "Будьте благосклонны". Употребляется при знакомстве, договоренности, просьбе, в начале совместной работы и т.п.

О-цкарэ-сама-дэсьта
お疲れ様でした。
- Большое спасибо (обычно благодарность за совместно проделанную работу)

指示 КОМАНДЫ И УКАЗАНИЯ *(сидзи)*

* ***Сэйрэцу*** - Построиться!
正列

* ***Сэйдза*** - Сесть прямо!
正座 (в официальную позу)

Мокусо - Медитация, настрой
黙想 на тренировку

* ***Рэй*** - Поклон!
礼

Сёмэн-ни рэй - Поклон в сторону
正面に礼 *сёмэна*

Отогаи-ни рэй - Поклон партнеров
お互いに礼 друг другу

Тайсо - Разминка
体操

* ***Таттэ*** - Встать!
立って

* ***Суваттэ*** - Сесть!
座って

Камаэ - Приготовиться! (встать
構え в стойку)

Ёи - Приготовиться! (непосредственно
用意 перед началом движения)

* ***Хадзимэ*** - Начинайте!
始め

* ***Ямэ*** - Стоп!
止め

Цудзукетэ - Продолжайте!
続けて

Котай - Смена!
交替

Укэ-тори котай - Смена активности
受け取り交代 в паре

Укэ котай - Смена партнера
受け交代

Мо-итидо (Мо-иккай) - Еще раз!
もう一度・もう一回

Маттэ - Ждите!
待って

Цуги - Следующий!
次

Сидзука-ни - Тише!
静かに

Юккури - Медленно; медленнее
ゆっくり

Хаяку - Быстро; быстрее
速く

Яваракаку - Мягко; мягче
柔らかく

Авасэтэ - Совместно,
合わせて согласованно, слитно

Ки-о цкетэ - Осторожно!
気をつけて

Фтацу-ни вакетэ - Разделитесь на две
二つに分けて группы

一般用語 ОБИХОДНЫЕ НАЗВАНИЯ *(иппан ёго)*

* ***сэнсэй*** 先生 - учитель

сихан 師範 - высшая международная инструкторская категория, присваивается решением Досю; инструктор-руководитель (от 6 Дана и выше)

сидоин 指導員 - международная инструкторская категория; инструктор

фукусидоин 副指導員 - младшая международная инструкторская категория; ассистент инструктора

сидобуин 指導部員 - член инструкторского состава (додзё, школы)

додзё-тё 道場長 - глава *додзё*, школы

сэйто 生徒 - ученик, занимающийся

дэси 弟子 - ученик, последователь

утидэси 内弟子 - ученик, который живет, тренируется и работает в додзё

кэнсюсэй 研修生 - стажер

сэмпай 先輩 - старший ученик (по отношению к младшему)

кохай 後輩 - младший ученик (по отношению к старшему)

кайин 会員 - член додзё, школы, клуба, секции

* ***дан*** 段 - высшие степени (соответствуют черному поясу)

* ***кю*** 級 - низшие степени (соответствуют белому поясу)

юданся 有段者 - занимающиеся - обладатели черного пояса (степени "дан")

сёсинся 初心者 - начинающий

СТЕПЕНИ:

<u>белый пояс:</u>

гокю - 5 кю
五級・伍級

ёнкю - 4 кю
四級

санкю - 3 кю
三級・参級

никю - 2 кю
二級・弐級

иккю - 1 кю
一級・壱級

<u>черный пояс:</u>

сёдан - 1 дан
初段

нидан - 2 дан
二段・弐段

сандан - 3 дан
三段・参段

ёндан - 4 дан
四段

годан - 5 дан (и т.д.)
五段・伍段

синса 審査 - экзамен

гокаку 合格 - успешная сдача экзамена

сёдан / сёкю 昇段・昇級 - присвоение новой степени *дан* / *кю*

суйсэн 推薦 - рекомендация (на старшие степени *дан*)

рэнсю 練習 - упражнение, тренировка; обычно об отдельных упражнениях

* ***кэйко*** 稽古 - тренировка, тренировочный процесс в целом (в сочетаниях озвончение *гэйко*)

сётю гэйко 暑中稽古 - традиционная неделя тренировок в самое жаркое время года

кантю гэйко (кангэйко) 寒中稽古（寒稽古） - традиционная неделя тренировок в самое холодное время года

сюгё 修行 - практика; обучение; ученичество (часто о духовных практиках)

гассюку 合宿 - лагерь, выездной семинар (напр. *нацу-гассюку* - летняя школа)

кэнгаку (митори гэйко) 見学（見取り稽古） - участие в тренировке в качестве зрителя, "обучение путем наблюдения"

эмбу 演武 - показательное выступление (по боевым искусствам)

* ***додзё*** 道場 - зал для тренировок; школа боевых искусств (в т.ч. в названиях)

кай 会 - общество, клуб (часто в названиях)

кан 館 - зал, организация (часто в названиях)

дзюку 塾 - школа (часто в названиях)

рю 流 - стиль, школа (в т.ч. в названиях)

рэнмэй 連盟 - федерация

* ***сёмэн*** 正面 — "главная стена" додзё, где обычно расположен портрет Основателя и/или свиток с каллиграфией

татами 畳 — циновки, маты для тренировки; обобщенно - пространство додзё, отведенное для тренировки

ги (кэйкоги, доги) 着（稽古着・道着） — костюм для тренировок по боевым искусствам (иногда по-русски называют "кимоно")

доги-но ситаги 道着の下着 — штаны

химо 紐 — шнур (например, в штанах)

уваги 上着 — куртка

оби 帯 — пояс

курооби / сирооби 黒帯・白帯 — белый / черный пояс

хакама 袴 — широкие штаны (для обладателей степеней от первого дана и выше)

数字 ЧИСЛА *(судзи)*

* 一 1 - ***ить (ити)***

二 2 - ***ни***

三 3 - ***сан***

四 4 - ***си*** (или ***ён***)

五 5 - ***го***

六 6 - ***рок (року)***

七 7 - ***сить (сити)*** (или ***нана***)

八 8 - ***хать (хати)***

九 9 - ***ку*** (или ***кю***)

十 10 - ***дзю***

дай- 第 — префикс порядкового числительного, например *дай-ити* - первый, *дай-ни* - второй.

身体 ТЕЛО ЧЕЛОВЕКА *(синтай)*

атама - голова 頭

куби - шея 首

ката - плечо 肩

мунэ - грудь 胸

хара - живот 腹

кинтэки - пах 金的

мидзооти - солнечное сплетение みぞおち

сэнака - спина 背中

сэсудзи - позвоночник 背筋

кэнко-коцу - лопатки 肩甲骨

ваки - бок 脇

коси - поясница; бедра 腰

тэаси - руки и ноги; конечности 手足

удэ - рука от плеча до кисти 腕

тэ - кисть 手

тэкуби - запястье 手首

котэ - предплечье 小手

хидзи - локоть 肘

косоку - тыльная сторона кисти 甲側

сёсоку - ладонь 掌側

кэн - кулак 拳

юби - палец 指

юбисаки - кончики пальцев 指先

оя-юби - большой палец 親指

коюби - мизинец 小指

мякухаку - болевая точка на запястье; пульс 脈拍

аси - нога 足

хидза - колено 膝

асикуби - лодыжка 足首

цумасаки - пальцы ног 爪先

какато - пятка 踵

кансэцу - сустав 間接

киннику - мышца, мускул 筋肉

судзи - связка, сухожилие 筋

дзёхансин - верхняя часть тела (выше пояса) 上半身

кахансин - нижняя часть тела (ниже пояса) 下半身

сэйка тандэн - точка в нижней части живота (на 3 пальца ниже пупка), считается средоточием жизненной силы человека, его "центром" 臍下丹田

方向・段 НАПРАВЛЕНИЯ И УРОВНИ
(хоко то дан)

* ***хидари (са)*** - левый, влево
左

* ***миги (ю)*** - правый, вправо
右

саю - движение вправо-влево
左右

* ***маэ (дзэн)*** - передний, вперед
前

* ***усиро (ко)*** - задний, назад
後ろ

дзэнго - движение вперед-назад
前後

сото - вовне, снаружи
外

ути - внутрь, изнутри
内

* ***омотэ*** - вперед, в лицо
表

* ***ура*** - назад, за спину
裏

сёмэн - спереди, прямо
正面

сокумэн - сбоку, в профиль
側面

хантай - противоположный,
反対 противоположная сторона

уэ (дзё) - верх, верхний
上

сьта (гэ) - низ, нижний
下

дзёгэ - вверх-вниз, верх и низ
上下

нака (тю) - середина, средний;
中 в середине, внутри

* ***дзёдан*** - верхний уровень (выше плеч)
上段

* ***тюдан*** - средний уровень (от плеч
中段 до пояса)

* ***гэдан*** - нижний уровень (ниже пояса)
下段

татэ - вертикально, по вертикали
縦

ёко - горизонтально, по горизонтали;
横 сбоку

нанамэ - наискосок, по диагонали
斜め

массугу - прямо, строго по прямой
真っ直ぐ

масьта - строго вниз, до самого низа
真下

мауэ - строго вверх, до самого верха
真上

маннака - строго посередине, по
真ん中 центру

体の姿勢 ПОЛОЖЕНИЯ И ПОЗИЦИИ
(карада-но сисэй)

* ***сэйдза***
正座
- "официальная" поза (на коленях, сидя на пятках)

* ***кэйдза***
跪座
- исходная поза для перемещения на коленях (в отличие от *сэйдза*, пальцы ног подобраны)

* ***ханми***
半身
- базовая стойка в айкидо: ноги слегка согнуты, руки перед собой, впереди та же рука, что и нога, тело расположено вполоборота (ок. 45 градусов) по направлению к атаке

миги ханми
右半身
- правосторонняя стойка (впереди правая нога, правая рука)

хидари ханми
左半身
- левосторонняя стойка (впереди левая нога, левая рука)

* ***ай-ханми***
相半身
- партнеры находятся по отношению друг к другу в одноименных стойках (оба в *миги-ханми* или оба в *хидари-ханми*)

* ***гьяку-ханми***
逆半身
- партнеры находятся по отношению друг к другу разноименных стойках (например, один в *миги-ханми*, другой в *хидари-ханми*)

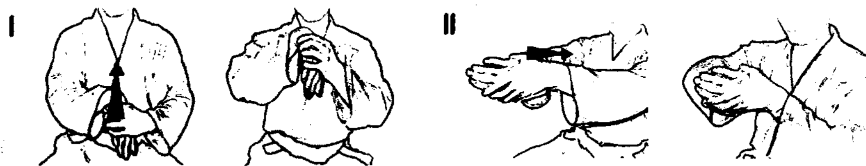
камаэ
構え
- позиция, состояние готовности к началу движения или приема (в айкидо обычно соответствует стойке *ханми*)

準備運動 ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ *(дзюмби ундо)*

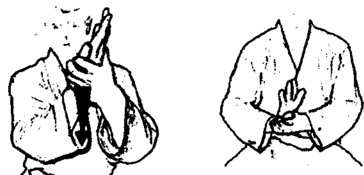
тайсо (дзюмби тайсо) - разминка
体操（準備体操）

тэкуби кансэцу дзюнан хо - упражнения для развития гибкости запястий
手首関接柔軟法

котэ маваси - вращение предплечья
小手回し法



котэ гаэси - поворот предплечья
小手返し法



котэ хинэри - выкручивание предплечья
小手捻り法

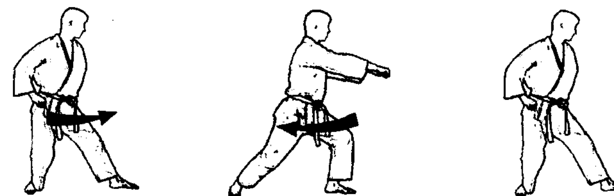


син-кокю - глубокий вдох и выдох
深呼吸

тандоку доса / сотай доса - упражнения, выполняемые без партнера / с партнером
単独動作・相対動作

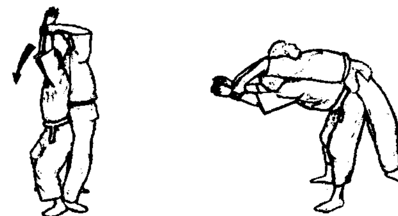
* ***тай-но тэнкан*** - выполнение перемещения *тэнкан* в паре (обычно от захвата *кататэ-дори*)
体の転換

* ***фунакоги ундо (торифунэ)*** - упражнение "гребля в лодке" (в широкой стойке перенос веса попеременно на переднюю и заднюю ноги)
舟漕ぎ運動（鳥舟）



фуритама ундо - упражнение "раскачивание шара"
振り玉運動

хайсин ундо - упражнение "растягивание спины" (один партнер поднимает другого на спину); обычно выполняется по окончании тренировки
背伸運動



受け身 СТРАХОВКИ *(укэми)*

* ***маэ укэми*** - кувырок вперед
前受け身

* ***усиро укэми*** - кувырок назад
後ろ受け身

* ***хантэн укэми*** - перекат на спине (падение назад с отбивом рукой)
半転受け身

ёко укэми - боковая страховка
横受け身

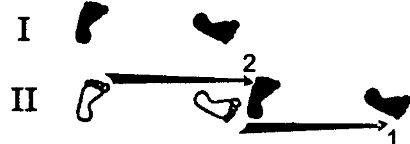
тоби укэми - "высокая страховка", прыжок
跳び受け身

足捌き ПЕРЕМЕЩЕНИЯ *(аси сабаки)*

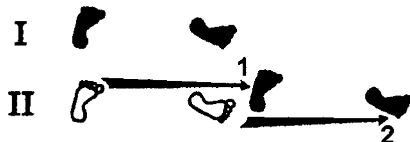
(На рисунках римскими цифрами I, II обозначены стадии движения, арабскими 1, 2 - последовательность перемещения ног; при исполнении движения с партнером и/или в динамике углы и дистанции несколько изменяются)

* ***ирими*** 入り身 — - "вход" вперед, нацеленный на проникновение в стойку партнера

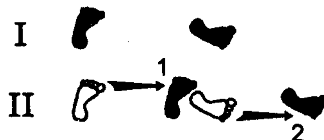
* ***цуги аси*** 次ぎ足 — - перемещение "последовательным шагом" (без смены стойки, вперед с передней ноги, назад с задней)



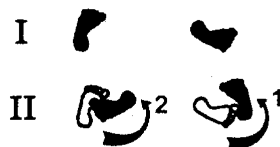
аюми аси 歩み足 — - перемещение "перекрестным шагом" (без смены стойки, вперед с задней ноги, назад с передней)



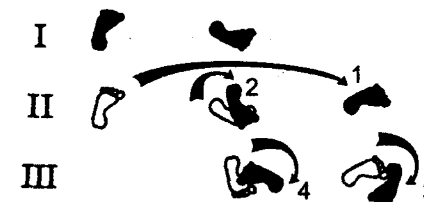
окури аси 送り足 — - перемещение "приставным шагом" (без смены стойки, вперед с задней ноги, назад с передней)



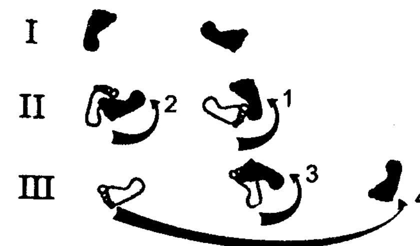
* ***тэнкай*** 転回 — - поворот на 180 градусов без шага (сначала поворачивается передняя нога, потом задняя, вес на передней части стопы)



* ***кайтэн*** 回転 — - шаг вперед и поворот на 180 градусов



* ***тэнкан (тай-но тэнкан)*** 転換（体の転換） — - поворот на 180 градусов вокруг передней ноги, не меняя стойки

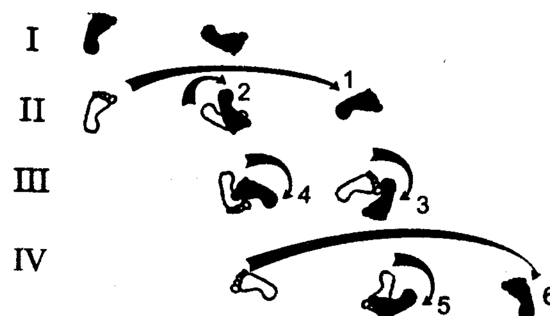


* ***тай сабаки*** 体捌き

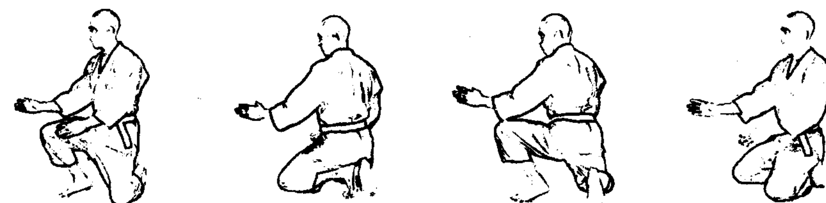
(или ***тэнсин***, 転身

или ***ирими-тэнкан)*** 入り身転換

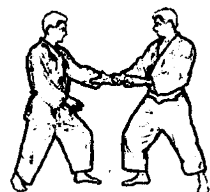
- шаг с задней ноги вперед и поворот тэнкан



* ***сикко*** 膝行 — - перемещение на коленях; возможно выполнение всех вышеперечисленных шагов



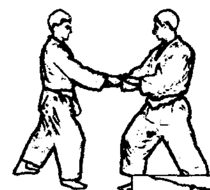
取り方 ЗАХВАТЫ *(ториката)*




* ***катате дори (гьяку-ханми катате дори)***

片手取り（逆半身片手取り）

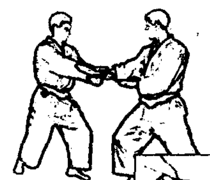
- захват одной рукой за запястье партнера (правой рукой за левую или левой за правую)




* ***коса дори (ай-ханми катате дори)***

交差取り（相半身片手取り）

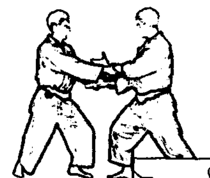
- захват одной рукой за запястье партнера (правой рукой за правую или левой за левую)




* ***моротэ дори***

諸手取り

- захват двумя руками за одну руку партнера




* ***рётэ дори***

両手取り

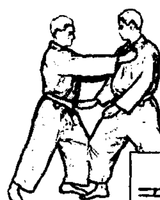
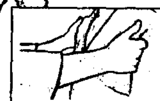
- захват двумя руками за обе руки партнера




* ***ката дори***

肩取り

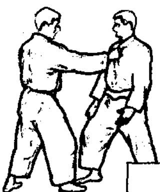
- захват одной рукой за куртку на уровне плеча

рёката дори

両肩取り

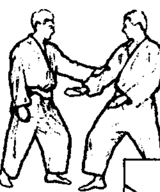
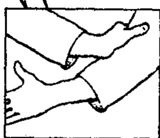
- захват двумя руками за оба плеча




мунэ дори

胸取り

- захват за куртку на груди

содэ дори

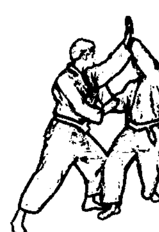
袖取り

- захват за рукав куртки (на уровне локтя)

содэ гути дори

袖口取り

- захват за отворот рукава

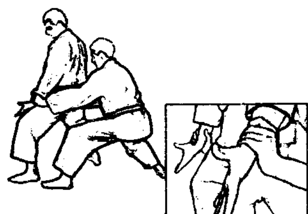
катадори мэнути

肩取り面打ち

- комбинированная атака: одной рукой захват за куртку на уровне плеча, другой - удар *сёмэн-ути* по голове

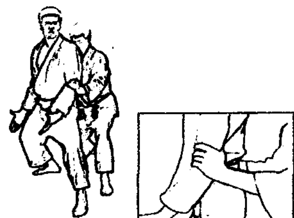
усиро дори
後ろ取り

- захваты сзади



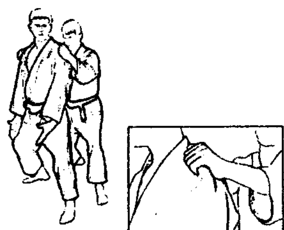
* ***усиро рётэ дори (усиро рётэкуби дори)***
後ろ両手取り（後ろ両手首取り）

- захват сзади за оба запястья партнера



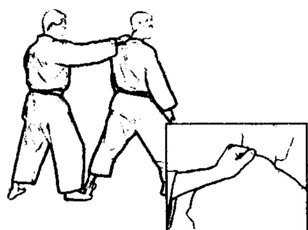
усиро рёхидзи дори
後ろ両肘取り

- захват сзади за оба локтя



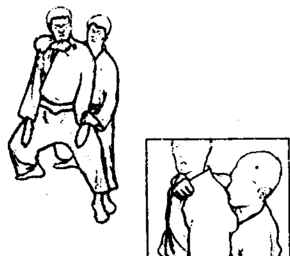
усиро рёката дори
後ろ両肩取り

- захват сзади за куртку на плечах



усиро эри дори
後ろ襟取り

- захват сзади за ворот



усиро куби симэ
後ろ首絞め

- захват сзади с удушением

打ち方・突き方 **УДАРЫ** ***(утиката, цкиката)***

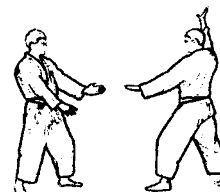
ути вадза
打ち技

- удары ребром ладони при форме руки *тэгатана*, основанные на принципах удара мечом; режущие удары ножом или боккэном



* ***сёмэн ути*** 正面打ち - прямой удар сверху в голову, нацеленный "разрезать" корпус *укэ* по вертикали до пояса

* ***авасэтэ сёмэн ути (авасэтэ)*** 合わせて正面打ち - одновременное движение-замах партнеров навстречу друг другу



* ***ёкомэн ути*** 横面打ち - удар сбоку по диагонали (в висок или ключицу), нацеленный "разрезать" корпус *укэ* по диагонали, по линии запаха куртки



цки вадза
突き技

- прямые удары (кулаком); с оружием - колющие удары



тюдан цки 中段突き - средний уровень (удар в корпус)



дзёдан цки 上段突き - верхний уровень (удар в лицо)

кэри вадза
蹴り技

- удары ногами

総合観念 ОБЩИЕ ПОНЯТИЯ *(сого каннэн)*

* ***тэгатана*** 手刀	- "рука-меч", положение руки, имитирующее форму меча
кокюрёку 呼吸力	- "сила дыхания", исходящая из "центра" *сэйка тандэн* (согласованно с физическим дыханием) и воздействующая на партнера
* ***кокюхо*** 呼吸法	- подъем кисти и предплечья в форме *тэгатана* круговым движением, посредством которого осуществляется воздействие на партнера "силой дыхания" *кокюрёку*
иккё ундо 一教運動	- подъем рук как при входе в прием *иккё* с подхватом рук атакующего
* ***маай*** 間合い	- дистанция между партнерами
атари 当り	- касание, попадание; при нанесении удара, состояние, когда удар достигает цели
миттяку 密着	- плотное касание (при захвате, состояние, когда ладонь *укэ* плотно прижата к руке *тори*)
сэссёку (сэссёку-тэн) 接触（接触点）	- соприкосновение; точка соприкосновения (контакта) партнеров
цунагари 繋がり	- связь, контакт между партнерами, при котором через точку соприкосновения осуществляется взаимодействие между их центрами

* ***атэми*** 当て身	- упреждающий (отвлекающий) удар
киай 気合い	- возглас, издаваемый при нанесении удара
тайминг タイミング	- "тайминг", согласование своего движения с движением партнера по времени
кудзуси 崩し	- выведение (партнера) из равновесия
мэцкэ 目付け	- место фокусировки взгляда (во время исполнения приема)
ски 隙	- слабое место, "просвет" в обороне; место, открытое для атаки
дзансин 残心	- концентрация, сохранение внимания во время исполнения приема и после его окончания
нагарэ 流れ	- "поток", "течение", непрерывное движение, плавное перетекание одного движения в другое
айки 合気	- согласование "*ки*" (энергии, жизненной силы), движение, согласованное с движением партнера
тикара (тайрёку) 力（体力）	- физическая сила
карада-но тюсин 体の中心	- центр, центральная ось тела
(карада-но) дзюсин 重心	- центр тяжести

基本用語 ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ (кихон ёго)

айтэ (кэйко айтэ) 相手	- партнер
* ***тори (нагэ)*** 取り（投げ）	- партнер, проводящий прием; бросающий
* ***укэ*** 受け	- партнер, на котором проводится прием; бросаемый; ассистент

ВИДЫ ТЕХНИКИ:

* ***кихон вадза (кихон)*** 基本技	- базовая техника
оё вадза 応用技	- "прикладная" техника, вариации
хэнка вадза 変化技	- изменение приема (*нагэ* начинает один прием, потом переводит его в другой)
каэси вадза	- контртехника (*укэ* уходит из приема и проводит свой прием на *нагэ*)

ВАРИАНТЫ ИСПОЛНЕНИЯ ТЕХНИКИ:

* ***тати вадза (риппо)*** 立ち技（立法）	- приемы, проводимые стоя
* ***сувари вадза (дзаги, дзахо)*** 座り技（座技、座法）	- приемы, проводимые на коленях
* ***ханми хандати вадза*** 半身半立ち技	- приемы, проводимые следующим образом: *укэ* - стоя, *тори* - на коленях

* ***омотэ*** 表	- вариант приема, выполняемый со входом навстречу партнеру, "в лицо" *(ирими)*
* ***ура*** 裏	- вариант приема, выполняемый со входом за спину партнера, поворотом *(тэнкан)*

稽古方法 МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ (кэйко хохо)

ката (ката гэйко) 形稽古	- выполнение приемов строго по классической схеме (основной метод тренировки в айкидо)

ВАРИАНТЫ *КАТА-ГЭЙКО*:

- ***иппон-иппон*** 一本一本	- "по одному" (приему): в паре выполняется один прием, после этого оба партнера возвращаются в исходную позицию; обычно один партнер выполняет прием 4 раза, после этого партнеры меняются активностью
- ***рэндзоку*** 連続	- выполнение одной парой заданной последовательности приемов, например *рэндзоку осаэ вадза* - последовательное выполнение всех удержаний от *иккё* до *гокё*; смена активности происходит после выполнения всей последовательности
- ***какари гэйко*** 掛かり稽古	- выполнение заданного приема в группе "цепочкой": несколько *укэ*, построившись колонной, по очереди атакуют одного *тори*
- ***дзию гэйко*** 自由稽古	- выполнение в паре отдельных приемов по выбору самих занимающихся
* ***дзию вадза*** 自由技	- "свободная техника"; произвольное выполнение приемов от одного предварительно оговоренного захвата
рандори 乱取り	- произвольное выполнение приемов против одного или нескольких противников, от одной оговоренной атаки или от произвольных атак

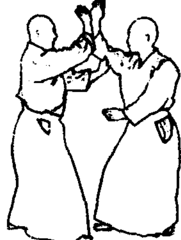
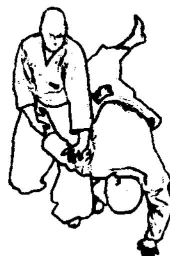
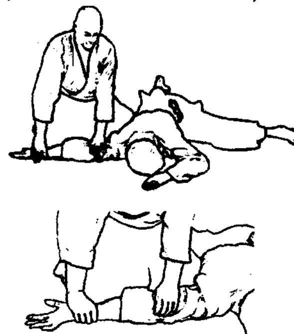
押さえ技・固め技

ПРИЕМЫ УДЕРЖАНИЯ
(осаэ вадза / катамэ вадза)

*Иллюстрации предназначены исключительно для облегчения запоминания названий приемов и **не** являются учебным пособием по выполнению приемов.*

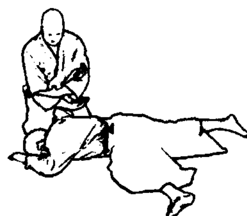
* ***иккё (дай-иккё)***
или ***удэ осаэ вадза***
一教（第一教技）
腕押さえ技

- "первый контроль" ("прижатие руки"); прием выполняется вращением предплечья *укэ*, удержание руки *укэ* прижатием к татами в районе локтя и кисти

* ***никё (дай-никё)***
или ***котэ маваси вадза***
二教（第二教技）
小手回し技

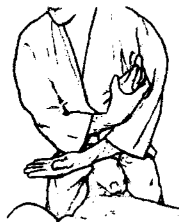
- "второй контроль" ("вращение предплечья"); вращение запястья *укэ* с последующей фиксацией запястного сустава, удержание воздействием на плечевой сустав


* ***санкё (дай-санкё)***
или ***котэ хинэри вадза***
三教（第三教技）
小手捻り技

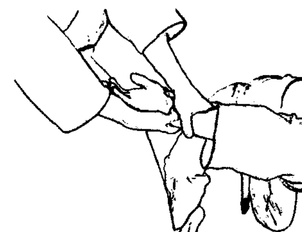
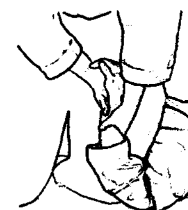
- "третий контроль" ("выкручивание предплечья"); выкручивание запястного сустава *укэ* вокруг оси предплечья, удержание воздействием на плечевой сустав





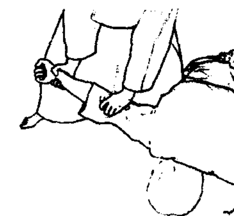
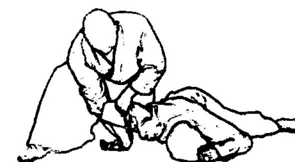
ёнкё (дай-ёнкё)
или ***тэкуби осаэ вадза***
四教（第四教技）
手首押さえ技

- "четвертый контроль" ("прижатие запястья"); выкручивание предплечья вниз двумя руками с воздействием на болевые точки предплечья

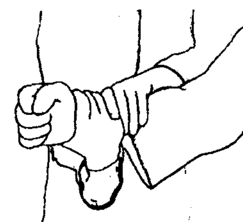
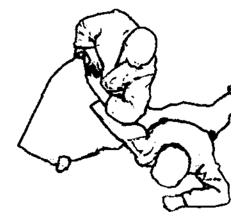
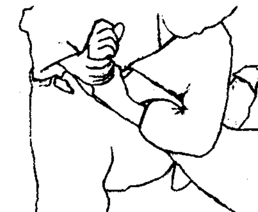
гокё (дай-гокё)
или ***удэ нобаси вадза***
五教（第五教）
腕伸ばし技

- "пятый контроль" ("растягивание руки"); выполняется отвернув руку *укэ* от себя и вытянув ее, воздействуя на локоть снаружи; обычно выполняется от атаки ножом

хидзи кимэ
или ***хидзи осаэ***
肘極め
肘押さえ

- "фиксация локтя"; удержание воздействием на выпрямленный локоть *укэ* сверху

投げ技 БРОСКОВЫЕ ПРИЕМЫ *(нагэ вадза)*

* ***ирими нагэ***
入り身投げ

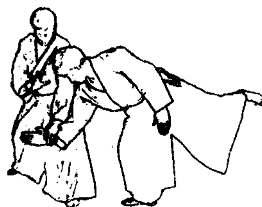
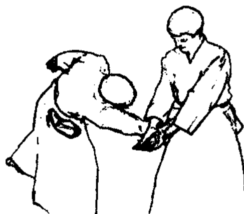
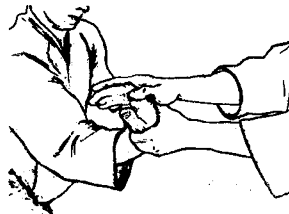
- бросок на встречном движении, удерживая шею *укэ* (от *ирими* - вход)





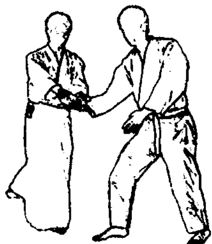
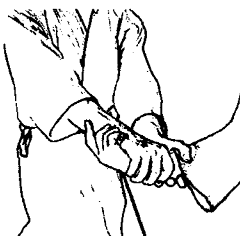
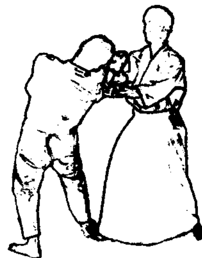
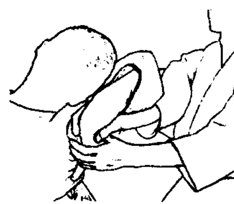
* ***котэ гаэси***
小手返し

- бросок поворотом кисти *укэ;* обычно выполняется с удержанием, поэтому иногда относится к категории *нагэ-катамэ-вадза* - сочетание броскового приема и удержания

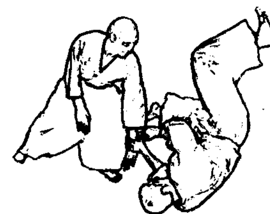
* ***сихо нагэ***
四方投げ

- бросок выкручиванием предплечья за спину *укэ* (дословно "бросок по четырем сторонам света")

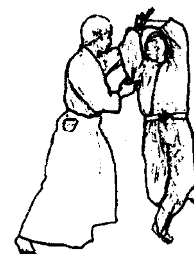
* ***кокю нагэ***
呼吸法

- группа бросков без непосредственного болевого воздействия на суставы, выполняются используя имеющийся захват или контакт с *укэ* (дословно "броски силой дыхания")

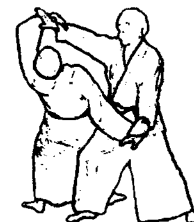
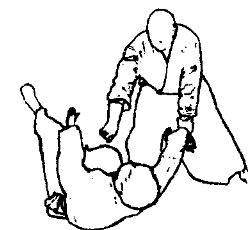
* ***кокюхо***
呼吸法

- бросок на основе движения *кокюхо*

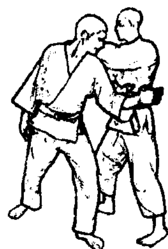
* ***тэнти нагэ***
天地投げ

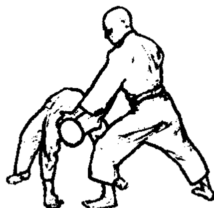
- бросок разведением рук вверх и вниз и сведением за спиной *укэ* (дословно "бросок неба и земли")

* ***кайтэн нагэ***
回転投げ

- бросок круговым вращением в вертикальной плоскости, опуская руку и голову *укэ* вниз (различают 2 варианта входа в прием: *ути* - под руку *укэ*, и *сото* - снаружи)

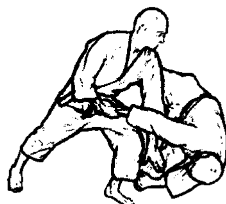




* ***удэ кимэ нагэ***
腕極め投げ

- бросок с воздействием на локоть *укэ* снаружи и снизу (дословно "бросок с фиксацией локтя")

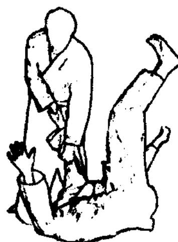




* ***суми отоси***
四方投げ

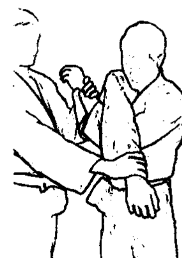
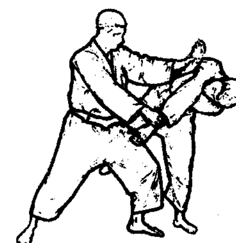
- бросок воздействием на локоть *укэ* сверху и изнутри





дзюдзи нагэ
十字投げ

- бросок "связыванием крест-накрест" рук *укэ*; также иногда называется *"дзюдзи гарами нагэ"*


коси нагэ
腰投げ

- бросок через поясницу





танин дори
多人取り

- приемы, исполняемые от одновременного захвата нескольких человек

фтари дори
二人取り

- от захвата двух *укэ*

саннин дори
三人取り

- от захвата трех *укэ*

танин гакэ (таниндзу гакэ)
多人掛け（多人数掛け）

- приемы, исполняемые от одновременной атаки нескольких человек

фтари гакэ
二人掛け

- от атаки двух *укэ*

саннин гакэ
三人掛け

- от атаки трех *укэ*

ТЕХНИКА РАБОТЫ С ОРУЖИЕМ *(буки вадза)* 武器技

тосю вадза (тайдзюцу) 徒手技（体術） - исполнение приемов без оружия

буки вадза 武器技 - исполнение приемов с оружием

буки дори 武器取り - обезоруживание вооруженного нападающего; отбор оружия

танто дори 短刀取り - отбор *танто* (ножа)

тати дори 太刀取り - отбор *боккэна* (меча)

дзё дори 丈取り - отбор *дзё* (шеста)

дзё нагэ 丈投げ - броски с помощью *дзё* (*укэ* атакует, хватаясь за шест *дзё*, находящийся в руках у *нагэ*)

合気剣 ТЕХНИКА РАБОТЫ С БОККЭНОМ В АЙКИДО *(айкикэн)*

субури 素振り - отработка ударов (исполнение ударов под счет)

кумитати 組み立ち - связка; заданная последовательность атак и ответных действий (аналог *ката* в кэндо)

мэн 面 - прямой удар, нацеленный разрезать *укэ* по вертикали до пояса или до земли (аналог *сёмэн ути*)

кэса гири 袈裟斬り - удар по диагонали, нацеленный разрезать *укэ* по линии запаха кимоно до земли (аналог *ёкомэн ути*)

гьяку кэса гири 逆袈裟斬り - обратный удар по диагонали (снизу вверх)

цки 突き - колющий удар

бараи 祓い - блок, защита

камаэ 構え - стойка, поза готовности к движению

дзёдан-но камаэ 上段の構え - верхняя стойка; меч занесен над головой

тюдан-но камаэ 中段の構え - средняя стойка; меч нацелен в горло партнера

гэдан-но камаэ 下段の構え - нижняя стойка; меч нацелен в колено партнера

хассо-но камаэ 八双の構え - меч поднят справа от головы, *цуба* на уровне рта

ваки гамаэ 脇構え - боковая стойка; меч отведен вправо за корпус, рукоять на уровне пояса

кимэ 極め - фокусировка, акцент (в конце удара)

武器 ВИДЫ ОРУЖИЯ *(буки)*

кэн (цуруги) 剣 - прямой обоюдоострый меч большого размера

катана (нихон-то) 刀（日本刀） - японский изогнутый меч, длиной около 100 см., заточенный с одной стороны

тати (дайто) 太刀 - красиво отделанная церемониальная катана

вакидзаси (сёто) 脇差し（小刀） - короткий изогнутый меч

* ***бокэн (бокуто)***
木剣（木刀） - деревянный меч

синай
竹刀 - бамбуковый меч для *кэндо*

субури-то
素振り刀 - толстый тяжелый деревянный меч для отработки ударов

могито (иайто)
摸擬刀（居合い刀） - имитация катаны для занятий *иайдо* (изготавливается из немагнитного сплава, не подлежит заточке)

синкэн
真剣 - настоящий меч (в отличие от имитаций и учебных деревянных мечей)

* ***танто (танкэн)***
短刀（短剣） - (изогнутый) кинжал

айкути
匕首・合口・相口 - стилет

сая
鞘 - ножны

катана-какэ
刀掛け - подставка для меча

бо
棒 - тяжелый шест

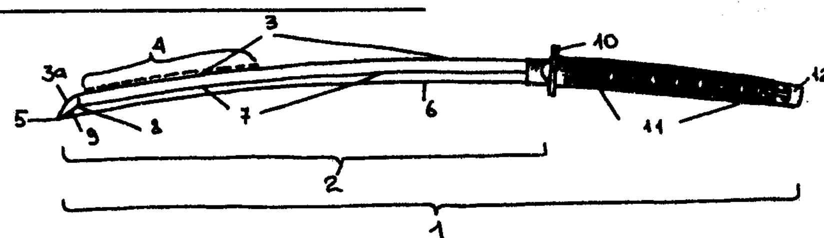
* ***дзё***
丈 - посох, шест

нагината
薙刀 - алебарда

яри
槍 - копьё, пика

юми
弓 - лук

刀の構成 СТРОЕНИЕ КАТАНЫ
(катана-но косэй)



1.	***тосин***	刀身	- корпус меча целиком (клинок + рукоятка)
2.	***яиба = ха***	刃	- клинок
3.	***хамоно***	刃物	- режущий край
3а.	***фукура***	膨	- закругление режущего края на верхушке клинка
4.	***моноути***	物打	- "рабочая часть" режущего края
5.	***киссаки (кэнсэн)***	切っ先（剣尖）	- острие верхушки клинка
6.	***мунэ (минэ)***	棟（峰・嶺）	- тупая сторона клинка
7.	***синоги***	鎬	- выпуклая каемка вдоль клинка, разделяющая острую и тупую стороны меча
8.	***мицукадо***	三つ角	- "три разветвления"
9.	***косиноги***	小鎬	- каемка, разделяющая острую и тупую стороны меча, в области верхушки клинка
10.	***цуба***	鍔	- гарда (часто с отверстиями для короткого оружия)
	когай	笄	- стилет, вставляемый в гарду
	кодзука	小柄	- кривой кинжал, вставляемый в гарду
11.	***цука***	柄	- рукоять
	цукамаки	柄巻	- обмотка рукояти
12.	***касира***	頭	- головка эфеса

ПРИЛОЖЕНИЯ

ВАЖНЕЙШИЕ ОРГАНИЗАЦИИ АЙКИДО АЙКИКАЙ:

Фонд АЙКИКАЙ ("Общество Айки", Aikikai Foundation). Основан в 1932 г. С 1948 г. - единственная государственная организация в Японии, занимающаяся развитием айкидо. Проводит квалификационные экзамены по айкидо АЙКИКАЙ и выдает соответствующие сертификаты. Организует национальные фестивали айкидо, в том числе с 1960 г. - ежегодный Всеяпонский Фестиваль айкидо в Токио.

АЙКИКАЙ Хомбу Додзё (Всемирный Центр Айкидо). Штаб-квартира Фонда АЙКИКАЙ и его Методико-тренировочный Центр. Находится в Токио. В штат Хомбу Додзё входит около 30 инструкторов квалификации *сихан* и *сидоин*, которые преподают в Хомбу Додзё, в других айкидо додзё в Японии, а также в различных странах мира. Интернет-сайт: www.aikikai.or.jp.

Международная Федерация Айкидо (МФА) (International Aikido Federation, IAF). Центральная организация айкидо на международном уровне. Основана в 1975г., учредителями являются около 30 стран. Работает под контролем Хомбу Додзё и в тесном взаимодействии с Фондом АЙКИКАЙ, признана Международным союзом спортивных организаций. Начиная с 1976 г. регулярно раз в четыре года проводится конгресс МФА, очередной конгресс состоится в 2008 г.

ОРГАНИЗАЦИИ АЙКИДО В РОССИИ:

Федерация Айкидо АЙКИКАЙ России (ФААР) (*англ.* Aikido Aikikai Federation of Russia, AAFR; *яп. Росия Айкидо Айкикай Рэнмэй*). Общенациональная организация, объединяющая региональные структуры айкидо АЙКИКАЙ. Учреждена в 2001 г. Президентом ФААР является Сергей Кириенко (в настоящее время - руководитель Федерального агентства по атомной энергии, имеет степень 3 Дан айкидо АЙКИКАЙ). ФААР имеет Признание АЙКИКАЙ Хомбу Додзё с 2002 г., Соглашение о сотрудничестве с Госкомспортом РФ с 2004 г., входит в МФА с 2004 г. Приглашает сиханов АЙКИКАЙ Хомбу Додзё для проведения семинаров в России. Ежегодно начиная с 2002 г. проводит Всероссийский Фестиваль айкидо АЙКИКАЙ. Интернет-сайт: www.aikikai-russia.org.

Национальный Совет Айкидо России (НСАР) - консультативный и методический орган, призванный содействовать выработке единых правил работы различных федераций айкидо на территории РФ. Образован в 2005 г., одним из учредителей является ФААР.

Российский Союз Боевых Искусств (РСБИ) - организация, призванная стать единым центром развития всех боевых искусств в Российской Федерации. Учрежден в 2005 г. Регулярно проводит всероссийские и региональные спортивные и показательные мероприятия по боевым искусствам.

ПРЕПОДАВАТЕЛЬСКИЙ СОСТАВ АЙКИКАЙ ХОМБУ ДОДЗЁ:

(Данные Фонда АЙКИКАЙ на октябрь 2007 г.)

Уэсиба Моритэру	植芝　守央	Досю	
Уэсиба Мицутэру	植芝　充央		
Окумура Сигэнобу	奥村　繁信	Сихан	9 Дан
Тада Хироси	多田　宏	Сихан	9 Дан
Фудзита Масатакэ	藤田　昌武	Сихан	8 Дан
Масуда Сэйдзюро	増田　誠寿郎	Сихан	8 Дан
Сасаки Масандо	佐々木　将人	Сихан	8 Дан
Ватанабэ Нобуюки	渡邊　信之	Сихан	8 Дан
Эндо Сэйсиро	遠藤　征四郎	Сихан	8 Дан
Такэдзава Эцуо	竹沢　悦男	Сихан	7 Дан
Ясуно Масатоси	安野　正敏	Сихан	7 Дан
Сэки Сёдзи	関　昭二	Сихан	7 Дан
Ториуми Коити	鳥海　幸一	Сихан	7 Дан
Миямото Цурудзо	宮本　鶴蔵	Сихан	7 Дан
Ёкота Ёсиаки	横田　愛明	Сихан	7 Дан
Осава Хаято	大澤　勇人	Сихан	7 Дан
Кобаяси Юкимицу	小林　幸光	Сихан	6 Дан
Сугавара Сигэру	菅原　繁	Сихан	6 Дан
Курибаяси Таканори	栗林　孝典	Сихан	6 Дан
Канадзава Такэси	金沢　威	Сихан	6 Дан
Такамидзо Марико	高溝　真理子	Сихан	6 Дан
Фудзимаки Хироси	藤巻　宏	Сихан	6 Дан
Ириэ Ёсинобу	入江　嘉信	Сихан	6 Дан
Мори Томохиро	森　智洋	Сихан	6 Дан
Сакураи Хироюки	櫻井　寛幸	Сидоин	5 Дан
Кацурада Эйдзи	桂田　英路	Сидоин	5 Дан
Намба Хироюки	難波　弘之	Сидоин	5 Дан
Ито Макото	伊藤　眞	Сидоин	5 Дан
Сасаки Тэйдзю	佐々木　貞樹	Сидоин	4 Дан
Судзуки Кодзиро	鈴木　孝次郎	Сидоин	4 Дан
Судзуки Тосио	鈴木　俊雄	Сидоин	4 Дан
Котани Юити	小谷　佑一	Сидоин	4 Дан
Ояма Юдзи	小山　雄二	Сидоин	3 Дан
Утида Наото	内田　直人	Сидоин	2 Дан

Программа экзаменов на степени Дан и Кю
(для взрослых - старше 14 лет)

	Иккё	Никё	Санкё	Ёнкё	Гокё	Ирими нагэ	Котэ гаэси
5 кю	Сёмэн ути (Т*, С) Коса дори Ката дори (Т, С)	Сёмэн ути				Сёмэн ути Коса дори	Кататэ дори Коса дори
4 кю	Сёмэн ути (Т, С) Катате дори Коса дори Ката дори (Т, С)		Сёмэн ути			Сёмэн ути Катате дори Коса дори	Сёмэн ути Катате дори Коса дори
3 кю	Сёмэн ути (Т, С) Катате дори Коса дори Ката дори (Т, С) Ёкомэн ути					Сёмэн ути Катате дори Коса дори Ёкомэн ути	Сёмэн ути Катате дори Коса дори Ёкомэн ути
2 кю	Сёмэн ути (Т, С) Катате дори Коса дори Ката дори (Т, С) Ёкомэн ути Моротэ дори Рётэ дори				Сёмэн ути	Сёмэн ути Катате дори Коса дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори Цки	Сёмэн ути Катате дори Коса дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори
1 кю	Сёмэн ути (Т, С, Х-Х) Катате дори Коса дори Ката дори (Т, С) Ёкомэн ути (Т, С) Моротэ дори Рётэ дори Усиро рётэ дори				Сёмэн ути Ёкомэн ути Цки	Сёмэн ути (Т, Х-Х) Катате дори Коса дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори Моротэ дори Рётэ дори Цки	Сёмэн ути (Т, С, Х-Х) Катате дори (Т, Х-Х) Коса дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори Моротэ дори Цки
1 дан	Базовые приёмы от сёмэн ути, ёкомэн ути, цки, а также от всех форм захватов за плечи, локти, предплечья, запястья, захватов за кимоно на любых уровнях (тати, сувари, ханми-хандати).						
2 дан	То же, что и 1 Дан, а также танто дори, фтари гакэ, реферат/статья на тему, связанную с айкидо.						
3 дан	То же, что и 2 Дан, а также тати дори, дзё дори, танин гакэ (3 и более атакующих), реферат/статья на тему, связанную с айкидо.						
4 дан	Дзию вадза от любой базовой атаки, упомянутой выше, эссе по айкидо.						

	Сихо нагэ	Тэнти нагэ	Кайтэн нагэ	Кокюхо	Дзию вадза
5 кю	Катате дори Коса дори			Рётэ дори (С)	
4 кю	Катате дори (Т, Х-Х) Коса дори Ёкомэн ути Рётэ дори (Х-Х)			Рётэ дори (С)	
3 кю	Катате дори (Т, Х-Х) Коса дори Ёкомэн ути Рётэ дори (Х-Х)	Рётэ дори	Катате дори (ути кайтэн)	Катате дори Моротэ дори Рётэ дори (С)	
2 кю	Сёмэн ути Кататэ дори (Т, Х-Х) Коса дори Ёкомэн ути Усиро рётэ дори Рётэ дори (Т, Х-Х)	Рётэ дори	Катате дори (ути и сото) Усиро рётэ дори	Катате дори Моротэ дори Рётэ дори (С)	Кататэ дори Моротэ дори
1 кю	Сёмэн ути Кататэ дори (Т, Х-Х) Коса дори Ёкомэн ути (Т, Х-Х) Усиро рётэ дори Рётэ дори (Т, Х-Х) Моротэ дори	Рётэ дори	Катате дори (ути и сото) Усиро рётэ дори Семэн ути (Т, Х-Х) Цки	Катате дори Моротэ дори Рётэ дори (С)	Кататэ дори Рётэ дори Моротэ дори

* Сокращения: Т - тати-вадза, С - сувари-вадза, Х-Х - ханми-хандати-вадза
Экзаменационная программа может быть расширена.

Аттестационные требования

Решение о допуске занимающегося к экзамену принимает только инструктор. Решение инструктора утверждает руководитель Школы, учитывая все факторы, в том числе, сроки аттестации, установленные Аттестационной комиссией ФААР. Действующие сроки можно узнать на сайте ФААР: www.aikikai-russia.org. Экзамен раньше срока, определенного АК ФААР, не допускается. В случае недостаточно интенсивных тренировок (менее 3-х раз в неделю) срок между экзаменами увеличивается. Соответствие срока установленным требованиям не является достаточным основанием для допуска к экзамену. При допуске к экзамену учитывается участие в установочных семинарах Клуба, ФААР и региональных организаций айкидо. Зачет по семинару может быть получен при участии не менее чем в 2/3 тренировок курса. Членство в Региональной Федерации Айкидо АЙКИКАЙ, входящей в ФААР, обязательно, членские взносы должны быть уплачены по текущий год включительно.

Экзаменационная комиссия оценивает: *камаэ*, дистанцию, четкость, уверенность, скорость исполнения техники, баланс/устойчивость, согласованность с движениями *укэ* и непрерывность движений, выносливость, умение исполнять прием технично, без использования физической силы. По сравнению с предшествующим экзаменом должны быть не только освоены новые технические элементы программы, но и повышено качество исполнения элементов предшествующего уровня. Кандидат должен стремиться самостоятельно и объективно оценивать свой прогресс, работать над своей техникой, учитывая замечания экзаменаторов и инструктора.

Заявка на экзамен должна быть подана не менее чем за неделю до экзамена. За 3 дня до экзамена кандидат должен сдать учетные карточки установленного образца и квитанции об оплате регистрационного взноса. Необходимо заполнить и подать следующие документы: на степени Кю - экзаменационная карточка (на русском языке); на степени Дан - экзаменационная карточка, карточка регистрации в АЙКИКАЙ Хомбу Додзё, заявка на получение международного *будо*-паспорта (все на английском языке).

Экзамен может проводиться инструкторами клуба или додзё (в рамках клуба), Аттестационной комиссией ФААР в полном составе, а также во время семинара сиханом АЙКИКАЙ Хомбу Додзё, проводящим семинар. Экзаменационная программа может быть расширена.

Каждый кандидат должен иметь *укэ*. По решению экзаменатора может производиться смена *укэ*. Все приемы выполняются с левой и правой стороны, в форме *омотэ* и *ура* до тех пор, пока не последует команда "*Ямэ*" (стоп).

Участие в экзамене лиц в грязном или неопрятном кимоно не допускается.

Алфавитный указатель слов и выражений

А

авасэтэ 6, 21
авасэтэ сёмэн ути 21
айки 23
айкидо АЙКИКАЙ 3
Айкидо Досю 3
Айкидо Кайсо 3
АЙКИКАЙ 3
АЙКИКАЙ Хомбу Додзё 3
айкикэн 32
айкути 34
айтэ 24
ай-ханми 13
ай-ханми кататэ дори 18
аригато годзаимасьта 4
аси 11
аси сабаки 16
асикуби 11
атама 11
атари 22
атэми 23
аюми аси 16

Б

барай 33
бо 34
боккэн 34
бокуто 34
буки 33
буки вадза 32
буки-дори 32

В

вадза 24
вакаримасьта 4
вакаримасэн 4
ваки 11
ваки-гамаэ 33
вакидзаси 33

Г

гассюку 9
ги 10
го 10
го-будзи-ни ирасьтэ кудасай 5
годан 8
гокаку 8
гокё 27
гокю 8
гьяку кэса гири 32
гьяку-ханми 13
гьяку-ханми кататэ дори 18
гэдан 12
гэдан-но камаэ 33
гэнки дэс 5

Д

дай- 10
дай-гокё 27
дай-ёнкё 27
дай-иккё 26
дай-никё 26
дай-санкё 26
дайто 33
дан 8
дзаги 24
Дзайдан Ходзин АЙКИКАЙ 3
дзансин 23
дзахо 24
дзё 34
дзёгэ 12
дзёдан 12
дзёдан цки 21
дзёдан-но камаэ 33
дзё дори 32
дзё нагэ 32
дзёхансин 11
дзию вадза 25
дзию гэйко 25
Дзэн Нихон Айкидо Эмбу Тайкай 3
дзэнго 12
дзю 10
дзюдзи гарами нагэ 31
дзюдзи нагэ 31
дзюку 9
дзюмби тайсо 14
дзюмби ундо 14
дзюсин 23
доги 10
додзё 9
додзё-тё 7
дозо 4
домо аригато годзаимасьта 4
Досю 3
дэси 7

Ё

ёи 6
ёко 12
ёко укэми 15
ёкомэн ути 21
ёку ирассяимасьта 5
ён 10
ёндан 8
ёнкё 27
ёнкю 8
ёросику онэгаи симас 5

И

иайто 34
иия 4
иккё 26
иккё ундо 22
иккю 8
иппон-иппон 25
ирими 16
ирими нагэ 28
ирими-тэнкан 17
итадакимас 5
ить (ити) 10

К

кай 9
кайин 7
Кайсо 3
кайтэн 17
кайтэн нагэ 30
какари гэйко 25
какато 11
камаэ 6, 13, 33
кан 9
кангэйко 9
кансэцу 11
кантю гэйко 9
карада-но тюсин 23
касира 35
ката 11, 25
ката дори 19
ката гэйко 25
катадори мэнути 19
катамэ вадза 26
катана 33
катана-какэ 34
кататэ дори 18
кахансин 11
каэси вадза 24
киай 23
кимэ 33
киннику 11
кинтэки 11
ки-о цкетэ 6
киссаки 35
кихон 24
кихон вадза 24
когай 35
когэки 18
кодзука 35
Кокусай Айкидо Рэнмэй 3
кокю нагэ 29
кокюрёку 22
кокюхо 22, 29
комбан ва 5
коннити ва 5
коса дори 18
коси 11
коси нагэ 31
косиноги 35
косоку 11
котай 6
котэ 11
котэ гаэси 14
котэ гаэси 28
котэ маваси 14
котэ маваси вадза 26
котэ хинэри 14
котэ хинэри вадза 26
кохай 7
коюби 11
ку 10
куби 11
кудзуси 23
кумитати 32
курооби 10
кэйдза 13
кэйко 9, 25
кэйко айтэ 24
кэйкоги 10
кэн 11, 33
кэнгаку 9
кэнко-коцу 11
кэнсэн 35
кэнсюсэй 7
кэри вадза 21
кэса гири 32
кю 8, 10

М

маай 22
маннака 12
массугу 12
масьта 12
маттэ 6
мауэ 12
маэ 12
маэ укэми 15
миги 12
миги-ханми 13
мидзооти 11
минэ 35
митори гэйко 9
миттяку 22
мицукадо 35
могито 34
мо-иккай 6
мо-итидо 6
мо-итидо осиэтэ кудасай 4
мокусо 6
моноути 35
моосивакэ годзаимасэн 4
моротэ дори 18
мунэ 11, 35
мунэ дори 19
мэн 32
мэцкэ 23
мякухаку 11

Н
нагарэ 23
нагината 34
нагэ 24
нагэ вадза 28
нагэ катамэ вадза 28
нака 12
нана 10
нанамэ 12
ни 10
нидан 8
никё 26
никю 8
Ниппон Будокан 3
нихон-то 33

О
оби 10
о-гэнки дэс ка 5
оё вадза 24
о-кагэ-сама-дэ 5
окури аси 16
омотэ 12, 25
онэгаи симас 4
осаэ вадза 26
О-сэнсэй 3
отагаи-ни рэй 6
охаё годзаимас 5
о-цкарэ-сама дэсьта 5
оя-юби 11

Р
рандори 25
рёката дори 19
рётэ дори 18
риппо 24
рок (року) 10
рэй 6
рэйги 4
рэндзоку 25
рэндзоку осаэ вадза 25
рэнмэй 9
рэнсю 9
рю 9

С
саёнара 5
сан 10
сандан 8
санкё 26
санкю 8
саннин гакэ 31
саннин дори 31
саю 12
сая 34
сёдан 8
сёкю 8
сёмэн 10, 12
сёмэн ути 21
сёмэн-ни рэй 6
сёсинся 8
сёсоку 11
сёто 33
сётю гэйко 9
си 10
сидзука-ни 6
сидобуин 7
сидоин 7
сикко 17
синай 34
син-кокю 14
синкэн 34
синоги 35
синса 8
синтай 11
сирооби 10
сисэй 13
сита (сьта) 12
ситаги 10
сить (сити) 10
сихан 7
сихо нагэ 28
сицурэй симас 5
сицурэй симасьта 4
ски 23
со дэс 4
содэ гути дори 19
содэ дори 19
сокумэн 12
сотай доса 14
сото 12
сото кайтэн нагэ 30
субури 32
субури-то 34
сувари вадза 24
суваттэ 6
судзи 11
суйсэн 8
суми отоси 30
сумимасэн 4
сьта 12
сэйдза 6, 13
сэйка тандэн 11
сэйрэцу 6
сэйто 7
сэмпай 7
сэнака 11
сэнсэй 7
сэссёку 22
сэссёку-тэн 22
сэсудзи 11
сюгё 9

Т
тай сабаки 17
тайдзюцу 32
тайминг 23
тай-но тэнкан 14, 17
тайрёку 23
тайсо 6, 14
тандоку доса 14
тандэн 11
танин гакэ 31
танин дори 31
таниндзу гакэ 31
танкэн 34
танто 34
танто дори 32
татами 10
тати 33
тати вадза 24
тати дори 32
таттэ 6
татэ 12
тикара 23
то син 35
тоби укэми 15
тори 24
ториката 18
торифунэ 15
тосю вадза 32
тэ 11
тэаси 11
тэгатана 22
тэкуби 11
тэкуби кансэцу дзюнан хо 14
тэкуби осаэ вадза 27
тэнкай 16
тэнкан 17
тэнсин 17
тэнти нагэ 29
тюдан 12
тюдан цки 21
тюдан-но камаэ 33
тюсин 23

У
уваги 10
удэ 11
удэ кимэ нагэ 30
удэ нобаси вадза 27
удэ осаэ вадза 26
укэ 24
укэ котай 6
укэми 15
укэ-тори котай 6
ура 12, 25
усиро 12
усиро дори 20
усиро куби симэ 20
усиро рёката дори 20
усиро рётэ дори 20
усиро рётэкуби дори 20
усиро рёхидзи дори 20
усиро укэми 15
усиро эри дори 20
ути 12
ути ваза 21
ути кайтэн нагэ 30
утидэси 7
утиката 21
уэ 12
Уэсиба Киссёмару 3
Уэсиба Морихэи 3
УэсибаМоритэру 3

Ф
фтари гакэ 31
фтари дори 31
фтацу-ни вакетэ 6
фукура 35
фукусидоин 7
фунакоги ундо 15
фуритама ундо 15

Х
ха 35
хадзимэ 6
хай 4
хайсин ундо 15
хакама 10
хамоно 35
ханми 13
ханми хандати вадза 24
хантай 12
хантэн укэми 15
хара 11
хассо-но камаэ 33
хать (хати) 10
хаяку 6
хидари 12
хидари-ханми 13
хидза 11
хидзи 11
хидзи кимэ 27
хидзи осаэ 27
химо 10
Хомбу Додзё 3
хэнка вадза 24

Ц
цки 33
цки вадза 21
цкиката 21
цуба 35
цуги 6
цуги аси 16
цудзукетэ 6
цука 35
цукамаки 35
цумасаки 11
цунагари 23
цуруги 33

Э
эмбу 9

Ю
юби 11
юбисаки 11
юданся 8
юккури 6
юми 34

Я
яваракаку 6
яиба 35
ямэ 6
яри 34

МЫ РЕКОМЕНДУЕМ:

УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО АЙКИДО

Коинобори Додзё предлагает Вашему вниманию:

Обучающий DVD-диск "Айкидо. Базовый курс"

Диск разработан ведущими инструкторами "Коинобори Додзё". В него вошли примеры исполнения базовых приемов с подробными комментариями, основные перемещения, стойки, атаки, а так же названия всех этих элементов на японском языке. Диск полезен как для обучения на начальном этапе занятий айкидо, так и для систематизации и углубления знаний более опытных айкидоистов. Диск также включает сведения об истории айкидо и уникальные фотографии и видеозаписи Основателя.

Диск составлен в содружестве "Коинобори Додзё" и "Айкидо-Центра". Приемы демонстрируют Карпова М.Л. (5 Дан) и Грачев В.И. (4 Дан), ассистируют ученики клубов.

"... Фильм ориентирован главным образом на начинающих. В то же время эта поразительно чистая и точная демонстрация техники будет полезна и для более опытных занимающихся, поможет им усовершенствовать свою технику. Сам я сожалею о том, что такое замечательное пособие не появилось в то время, когда сдавал экзамен на 4 и 5 Кю. Но, просмотрев фильм уже дважды, я заметил множество элементов, которые хотел бы улучшить в будущем.

Фильм будет особенно полезен для групп, которые не имеют возможности постоянно заниматься с инструкторами высокого уровня".

Даглас Маршалл, 1 Дан

Информация и заказы: www.koinobori.ru
info.koinobori@gmail.com
(495) 798-0395
(495) 223-6652

Школа айкидо АЙКИКАЙ "Коинобори Додзё"



Школа айкидо АЙКИКАЙ "Коинобори Додзё" (Клуб айкидо "Коинобори") основана в июне 1991 г. и объединяет людей, активно занимающихся айкидо и интересующихся другими областями японской культуры.

Технический куратор Школы - сихан Всемирного Центра Айкидо (АЙКИКАЙ Хомбу Додзе, Токио) Сёдзи СЭКИ, 7 Дан. Центральная секция Школы находится в Москве. Школа имеет филиалы в России: г. Москва, г. Домодедово, г. Ступино, г. Пущино, г. Красногорск, г. Нижний Новгород, а также в Литве (Вильнюс, Лентварис).

Основатель и руководитель Школы Марина Карпова, 5 Дан, сидоин АЙКИКАЙ. Стаж занятий айкидо с 1988 г.

В Школе ежегодно, начиная с 1996 года, проводится международный аттестационный семинар под руководством сихана АЙКИКАЙ Хомбу Додзё С. Сэки, 7 Дан. Школа также проводит семинары и летние сборы, посвященные работе с оружием, тематические семинары и консультации. По инициативе Школы с 2003 г. в Москве ежегодно проводятся Межклубные семинары АЙКИКАЙ, в программу которых входит детско-юношеский семинар-фестиваль.

С 1999 г. Коинобори Додзё издает информационно-публицистическое издание "АЙКИДО", а также периодически готовит к печати информационные и популярные материалы по айкидо. В 2006 г. выпущен учебный DVD-диск "Айкидо: базовый курс" с разбором ключевых движений и базовых приемов айкидо.

Группы инструкторов и членов Школы регулярно выезжают на стажировки в Японию, посещают международные семинары в других странах (Франция, Испания, Швейцария, Польша и др.). Школа постоянно представляет российское айкидо на различных уровнях, вплоть до самого высокого - на Всероссийских Форумах РСБИ, на Всеяпонском фестивале айкидо в Токио, в 2005 году члены Школы составили основу сборной АЙКИКАЙ России, выступившей с показательной программой на Всемирных играх в Германии.

www.koinobori.ru   info.koinobori@gmail.com   (495) 798-0395

Словарь подготовлен:

© Школа айкидо АЙКИКАЙ "Коинобори Додзё"

Редактор: Карпова М.

Консультанты: Карпова М., Береславская Н.

Составитель: Щукина Е.

Компьютерная верстка: Щукина Е.

Дизайн обложки: Губанова О., Квитко Ю.

鯉幟

Отзывы, замечания и предложения просьба присылать по адресам:
info.koinobori@gmail.com; elena.schu@mtu-net.ru.